

科学健身

健身器材
您用对了吗

在身边的公园、小区里,大家经常能够看到一些户外健身器材。这些器材种类繁多、功能多样,有的可以锻炼全身力量、有的可以锻炼关节灵活性,还有的可以牵拉放松肌肉。那么,不同人群在使用这些器材过程中需要注意哪些问题呢?

第一,安全最重要。所有人员初次使用前一定要仔细阅读健身器材旁边标注的操作指南或视频演示,在专业指导下锻炼,因为有些器材并非适合所有人。另外,练习前还应检查一下器械,确保器械安全牢固。

第二,儿童在锻炼的时候,要有大人在身边照看。老年人锻炼的时候,最好结伴而行,尽量不要独自一人。另外,建议老年人定期检查身体,了解自身的体力水平。如果在练习中出现不适,要立即停止。

第三,锻炼时注意着装,要穿大小合适的运动鞋和轻便、透气、吸汗强的衣服。冬天,在不影响安全和运动的情况下,可以佩戴帽子和手套。但如果遇到雨雪、大风、严寒酷暑等恶劣天气,一般不适合锻炼。

第四,锻炼前,要进行热身运动,做好充分的准备,尤其在冬天或环境温度较低时更为必要。锻炼后,注意拉伸和整理活动,锻炼中适当补充水分,少量多次。

第五,选择适合自己的器材。一般情况,每次锻炼可以选3到5种器械,不宜太多。对于正处于身体发育期的儿童、青少年来说,可以选择一些以游戏为主的器材,如儿童秋千、漫步机、肋木架、仰卧起坐平台等。而中老年人的日常身体锻炼应以锻炼心肺功能、力量、平衡和柔韧性为主。可以选择漫步机、大转轮、扭腰器等器械进行组合锻炼。

第六,控制好运动负荷。锻炼者一定要根据自己的体力水平,循序渐进。开始时运动幅度不宜过大,运动速度不宜过快,要逐渐熟悉器材性能、特点后再加大运动量,感觉有点累以后,要休息1~2分钟,再换其他器材。一次运动后,以少量出汗为好,不建议剧烈运动。但是,如果锻炼后一点不疲劳也不行,达不到锻炼效果。

如果你能正确合理地利用身边的健身器材,相信它们一定能实实在在地为你的身体健康带来益处!

市体育科学研究所卞保应

健身达人

殷勇被小众运动吸引
体验水上行走的乐趣

前几天,风和日丽,在启东新城宽阔的蝶湖水域,今年66岁的殷勇带着一帮小兄弟玩起了桨板。在启东,雅号“天马大哥”的殷勇,是个不折不扣的运动达人,他是启东市铁人三项运动协会、游泳协会、追风汗马单车俱乐部的成员,去年5月,他还迷上了一项新兴运动项目:桨板。

早在2019年,启东组织铁三比赛,由于游泳项目比赛时需要桨板运动员跟随观察、引导、救援,殷勇一下子被这项小众运动吸引住了。桨板运动起源于20世纪60年代夏威夷的桨板冲浪运动,全称StandUpPaddle,简称SUP,近年来,它逐渐风靡全球,已成为世界上最受欢迎的水上运动之一。

殷勇说,桨板运动有多种玩法,趟、跪、坐、站,还随时可以跳水游泳,由于其高参与度和低门槛,即使是菜鸟玩家也能马上上手,参加桨板运动的人可以从儿童到老人,甚至连宠物狗也可以一起玩耍。启东城区水域众多,发展桨板运动得天独厚。

没有教练、没有同伴,殷勇买了本桨板教材,从网上寻了点桨板视频内容,又花3000多元添置了一套装备,然后来到启东城区头头港河学着练。桨板运动考验的是平衡能力和核心力量,尽管殷勇深谙水性,但起初因难以掌握平衡,常常还未站立就迅速落入水中。

阅读殷勇的“桨板运动初学日记”,密密麻麻记录了他一个多月上板练习的点点滴滴。多次摔落水中再爬起,明白与其与水对抗,不如顺应水的节奏,

殷勇渐渐学会与桨板和谐相处,逐渐掌握要领,现在的他已经能熟练地站在桨板上乘风破浪。他将这份快乐分享给微信朋友圈,晒出这项让自己沉迷的新运动。

越来越多的朋友找到殷勇,希望一起体验桨板运动的乐趣。殷勇说,桨板运动最好选择平静的水面,周围没有船只和漂浮物。尽管简单易学,但安全性很重要,由于在较开阔的河流上,初学者首先要会游泳,还必须穿救生衣、戴好桨板脚绳,才可以下水训练。

去年,殷勇带的几个板友由于上板时间少,基本功不太扎实。殷勇说,桨板运动基本功主要是平衡能力,还有一个是操控桨的划桨能力,必须要练会“单边桨划直线”。桨板运动适宜的水温是20℃以上,预计这两天天气回暖后就可以玩了,到时带大家多上板多练。

殷勇说,桨板运动改善了自己身体的平衡能力和身体的核心力量,长距离的桨板划行,锻炼了自己的毅力和从容淡定的心态。希望有越来越多的朋友参与这项运动,一起沐浴阳光,享受大自然,体验水上行走的乐趣。

本报记者黄海



殷勇在玩桨板。

平衡力衰退容易摔跤
小动作提升下肢力量

人在上了年纪之后,平衡能力就会慢慢衰退,很容易出现跌倒、摔跤等情况,还会引起髋、腕、腰等部位意外损伤。提高平衡能力,增强下肢力量可以避免此种情况发生。

近日,第十二届世界武术锦标赛男子太极拳冠军、北京大学体育教研部教师柴云龙向公众推荐了两个动作,供大家参考练习。

上步练平衡:

1. 首先并步站立,调整自然呼吸,两手掐腰,虎口朝上,注意上肢躯干尽量放松;

2. 下肢屈膝松髋,左脚提起离开地面,向左侧迈一步,由足尖过渡到全脚,注意两脚尖朝前不要外八或内八;

3. 松髋屈膝下蹲,重心左移,右脚足跟外展45度,然后重心右移,收左脚,注意左脚是悬空的;

4. 左脚在左前方30至45度进行一个上步,注意上步时足跟先落地,过渡到全脚掌,蹬腿呈弓步,最后回重心,反方向再做一次。

注意:上步的时候,左右脚之间要

有角度,迈开的步子是两条平行线。

马步增膝力:

1. 两脚并步站立,足跟、臀部、肩部、头部依次贴在墙上,两手放松垂在两腿侧方;

2. 左脚开步与肩同宽;

3. 左脚、右脚依次往前迈出,保持两脚与肩同宽,身体离开墙壁;

4. 两手掌心贴在墙面,屈臀,屈臂,重心逐渐向后移动,使臀部、肩部、头部贴在墙上;

5. 两臂下垂,保持平衡,屈膝松髋,下蹲,双脚勾紧,提肛收臀,将臀部夹紧;

6. 两手叠加放置在腹前的关元穴,深呼吸吸,保持30秒后两手归位,两脚掌下落,推墙,重心向前,缓慢站直;

注意:屈膝松髋下蹲的角度有严格要求,膝关节从侧面看,是与脚踝保持垂直的,在同一条线上,不要超出脚踝,否则会加重膝关节负担。每组30秒,每天做3组即可。如果年龄较大,膝盖又有损伤,动作的强度要降低、保持时间要缩短。

据《中国体育报》

锻炼有方

普拉提床
加强全身力量

现在,喜欢普拉提运动的人逐渐增多,常见的普拉提核心床,也称普拉提重组训练床,在普拉提训练中是最常见,也是最实用的器械,一开始是为帮助卧床病人进行锻炼而设计的康复器械,现在已经被广泛用于普拉提锻炼中。

据四川省社会体育指导中心的国家职业资格健身教练、普拉提教练任怡介绍,普拉提主要锻炼人体深层的小肌肉群,维持和改善外观正常活动姿势,达到身体平衡、创展身体活动范围和活动能力的目的,强调对核心肌群的控制,加强人脑对肢体及骨骼肌肉组织的神经感应及支配,再配合正确的呼吸方法所进行的一项全身协调运动。普拉提床的好处是能够结合普拉提垫上的动作,通过姿势训练,加强全身的力量。

据了解,普拉提床在加强深层稳定肌肉群的同时,可以同时刺激大肌肉群,让身体更强壮,从而加快新陈代谢,消耗更多的脂肪,有效改善体态,塑造出良好体形。通过滑床的移动,不同的弹簧阻力和拉绳的稳定性配合,使得个体在训练中可以提高本体神经感受,加强腹部及背部肌肉力量,并锻炼深层肌肉提高稳定,同时提升肌肉的灵活性、修长肌肉线条、调整体态、紧致身体、提高运动表现。另外也有康复作用,可以帮助治愈长期或短期的伤痛。

研究表明,每周坚持1~3次连续普拉提器械训练,可减去约1.6公斤的脂肪,增加1公斤的肌肉。1小时的核心床训练相当于1小时的器械练习加1小时的有氧练习的效果之和,是完整的功能性训练。

如何通过普拉提提升运动表现,任怡表示,首先要重视呼吸的作用,呼吸在很多身心运动中,例如瑜伽、太极拳、健身气功等都被视为连接身体和心的桥梁,同样在普拉提中也非常重要。在普拉提中常用的呼吸方式是“横向呼吸”法。可以站姿、坐姿或仰卧的方式进行训练,双手放在胸腔两侧肋骨旁。吸气时,胸腔扩张,肋骨向外侧横向打开,腹部不要向外鼓起,肩部保持下沉放松;呼气时,肋骨放松还原靠拢。鼻子吸气嘴巴呼出。

另外,普拉提式起蹲通过站姿脚跟靠拢,双腿微微外旋,也可以促进养成正确的下肢动态排列意识,发展核心控制能力,强化腿部。打好基础后,可通过核心训练、脊柱训练等逐渐完成进阶练习,加强全身力量。据《中国体育报》